



Konzentriert im Arbeitsalltag

Selbsttest und Wissenswertes zur mentalen Fitness

Sehr geehrte Leserin,
sehr geehrter Leser,

fällt es Ihnen manchmal schwer, sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren? Haben Sie das Gefühl, sich weniger zu merken? Bestimmt zähmen Sie die tägliche Informationsflut mit Outlook, Notizen oder Post-its. Und das ist gut so; doch ohne ein gutes Gedächtnis bliebe dennoch vieles unerledigt. Denn Ihr Job bringt es mit sich, quasi im Vorbeigehen alles Mögliche aufzufangen und im Kopf zu behalten.

Erfahren Sie, was die häufigsten Konzentrationsschwierigkeiten unserer Zeit sind und wie Entschleunigung gelingt. Schätzen Sie im Selbsttest Ihre mentale Fitness ein. Jede Menge clevere Techniken von der Expertin Anja Tepel gibt es im Seminar „Konzentriert im Arbeitsalltag“ – ein wirksames Praxistraining mit Bestnoten und Spaßfaktor.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen!

Freundliche Grüße

A handwritten signature in black ink, reading 'Karina Riechers'. The signature is written in a cursive, flowing style.

Karina Riechers
Konferenzmanagerin Führung & Assistenz
FORUM · Institut für Management GmbH

Konzentriert im Arbeitsalltag

Über die Autorin



Anja Tepel ist Trainerin, Beraterin und Coach. Sie kennt aus eigener Berufserfahrung im Office-Management und als erfahrene Office-Expertin die täglichen Herausforderungen Ihrer Arbeit mitten in einer agilen Arbeitswelt. Die zertifizierte Konzentrationstrainerin und Trainerin für das Gordon-Modell zur Beziehungskonferenz vermittelt ihr Wissen praxisnah und motivierend. Sie schafft es, aus ihren Teilnehmern begeisterte Fans zu machen.

Unsere Arbeitswelt fordert uns alle heraus – doch was genau treibt uns um? Sehen wir uns die häufigsten Aufmerksamkeits- und Konzentrationsschwierigkeiten unserer Zeit nachfolgend an und hinterfragen wir den Umgang damit. Einen Test zur Selbsteinschätzung Ihrer mentalen Fitness finden Sie am Ende dieses Fachartikels.

Herausforderungen unserer Zeit kennen:

- **Arbeitsstörungen**
Globalisierung und verschärfter Wettbewerb führen zu hohem Leistungsdruck und enormer Arbeitsbelastung.
- **Lernschwierigkeiten**
Schüler, Studierende, Erwachsene in Fort- und Weiterbildungskursen haben enorme Schwierigkeiten, ihre Aufmerksamkeit beim Lernstoff zu halten.
- **Schwierigkeiten mit Menschen**
Eine zerstreute durch innere Dialoge abgelenkte Aufmerksamkeit erschwert die Verständigung mit anderen Menschen.
- **Gedächtnisprobleme**
Viele Menschen leiden unter einem schlechten Gedächtnis, das nicht regelmäßig trainiert wird.
- **Schlafstörungen**
Nach der Tageshektik gelingt es vielen Menschen nicht, in einen erholsamen Schlaf zu fallen.
- **Nervosität**
Viele Menschen klagen über innere Unruhe und mangelnde Konzentrationsfähigkeit.
- **Stress und Erschöpfung**
Immer mehr Menschen fühlen sich vom Stress geplagt. Auch der Begriff des Burn-out Syndroms ist kein Tabuthema mehr. Chronisch anhaltende Erschöpfungszustände verhindern Aufmerksamkeit und Konzentration.

Step by Step entschleunigen: Vom Multitasking zum Monotasking

Eine wichtige Voraussetzung dafür, eine Aufgabe vollständig und korrekt auszuführen, ist Konzentration. Ich bin auch Ihrer Meinung, dass Multitasking ein vermeintlich unabdingbares Attribut unseres überfrachteten Alltags ist. Jedoch kostet es in Wirklichkeit mehr Zeit. Das haben wissenschaftliche Studien mittlerweile belegt. Genau gesagt, dauert Multitasking mindestens 1,5 mal länger. Zudem erhöht sich auch die Fehlerquote maßgeblich. Und mal ehrlich: echtes Multitasking funktioniert ohnehin nicht. Also befreien Sie sich, zumindest zeitweise aus dem „Hamsterrad“. Die Devise lautet „eins nach dem anderen“. Zugegeben, diese Weisheit ist in Zeiten der Medien-Überflutung eine Herausforderung. Doch ist es eine wichtige Erkenntnis, dass die gewohnte Versuchung allem nachzugehen und alles und jeden sofort zu bedienen, niemanden effizienter macht.

Schluss mit dem Mythos "Mit den Jahren wird es schlechter"

Auch die Ausrede, mit zunehmendem Alter wird es sowieso schlechter, zählt nicht. Das meint auch der Hirnforscher Ernst Pöppel. Menschen im mittleren Erwachsenenalter werden zu einem lebendigen Geschichtsbuch von dem ihre Chefs, Kollegen, Mitarbeiter und Kunden nur profitieren können. Es liegt ein riesiger Erfahrungsschatz vor. Wenn dieser mit neuen Infos gefüllt und abgegolten wird, trägt es maßgeblich zur Weiterentwicklung und zum Unternehmenserfolg bei.

Aufmerksamkeit und Konzentration erhöhen – kann das gelingen?

Aus über 20 Jahre Berufspraxis und als zertifizierte Konzentrationstrainerin kann ich dies ganz klar bejahen. Dabei braucht es den Willen die gewohnten Verhaltens-

muster beiseite zu schieben und Neues zu wagen. Es gibt eine Reihe von Ansätzen zur Steigerung und Verbesserung der Aufmerksamkeit und Konzentration; viele kurzweilige und effektive Übungen machen sogar Spaß und lassen sich mühelos in den Arbeitsalltag integrieren.

Ihre mentale Fitness – Test zur Selbsteinschätzung

Wie beurteilen Sie Ihre mentale Fitness? Anhand der nachfolgenden Skala haben Sie die Gelegenheit, sich selbst einzuschätzen. Und denken Sie daran: Sie können jeder-

zeit damit beginnen, Ihre mentale Fitness gezielt zu trainieren und Ihre Merkleistung und Konzentrationsfähigkeit in eine bessere Form bringen.

Test: Skala für Ihre geistige Fitness

Was trifft für Sie am ehesten zu? Bitte spontan antworten.

	ja	fraglich	nein
Ich bin voller Energie	2	1	0
Ich bin unglücklich	0	1	2
Ich gebe leicht auf	0	1	2
Ich mag mich so, wie ich bin	2	1	0
Mich kann nichts mehr aufheitern	0	1	2
Das Leben interessiert mich	2	1	0
Ich bin gut drauf	2	1	0
Ich fühle mich erschöpft	0	1	2
Ich kann mich nicht mehr konzentrieren	0	1	2
Ich bin glücklich	2	1	0
Nichts weckt meine Neugierde in mir	0	1	2
Was ich anfangs, führe ich auch zu Ende	2	1	0

Zählen Sie nun die unterlegten Punktzahlen in den angekreuzten Kästchen zusammen. Als Resultat ergibt sich eine Gesamtpunktzahl zwischen 0 und 24. Und was bedeutet die Punktzahl? Das Ergebnis gibt Hilfestellung zur Deutung,

welche aus mehreren wissenschaftlichen Studien abgeleitet wurden.

Wichtig: vordergründig wird hier natürlich Ihre subjektive Wahrnehmung und Selbsteinschätzung interpretiert.

23 oder 24 Punkte:

Ihre Angaben weisen auf eine sehr ausgeprägte geistige Fitness hin. Bleiben Sie am Ball.

18 bis 22 Punkte:

Hohe geistige Fitness. Ein Niveau, auf dem sich gut planen und handeln lässt.

13 bis 17 Punkte:

Gehobene geistige Fitness. Dieser Zustand sollte nicht das Ziel sein. Weiteres Entwicklungspotenzial ist vorhanden.

7 bis 16 Punkte:

Geringe geistige Fitness. Sie befinden sich weit unter Ihren Möglichkeiten, was Sie aus sich machen könnten.

0 bis 7 Punkte:

Ihnen scheint es nicht gut zu gehen. Es wird Zeit etwas zu tun.

Passende Weiterbildungen finden Sie hier:

Das Beste für Sie – Arbeitstechniken, Persönlichkeitsentwicklung und mehr

Bei uns finden Sie eine breite Auswahl an Seminaren mit erfahrenen Office-Expertinnen, die handfeste Lösungen, neue Kompetenzen, digitale Tools und wertvolle Praxistipps liefern. [Jetzt informieren!](#)

e-Learning – Klicken und Lernen

Das FORUM Institut bietet mit hochwertigen e-Learning-Programmen eine flexible Weiterbildungsform. Entscheiden Sie selbst, wann und wo Sie lernen.

[Jetzt gratis testen.](#)

Inhouse-Seminare – Maßgeschneiderte Lösungen

Alle unsere Seminare eignen sich auch hervorragend als [Inhouse-Training](#).

Jetzt individuelles [Angebot anfordern](#).